

Dubens dugno stiprinimo pratimai

Visų pratimų metu nepamirškite taisyklingai kvėpuoti, įkvėpdami per nosį ir iškvėpdami per burną.

Apšilimas (10 min)

- Švelniai ir tolygiai lenkti galvą į šonus (peties siekimas ausimi), pirmyn ir atgal, sukimas į šonus;
- Pečius pasukti į priekį ir atgal;
- Sukti rankas malūnu į abi puses, po vieną ranką ir abi kartu;
- Liemens sukimas ratu (5 ratai į vieną ir 5 į kitą pusę);
- Kojų tempimas – suimame vienos kojos kelį ir pritraukiame prie savęs, palaikome ~5 sek., tą patį kartojame su kita koja. Taip pat su vienos kojos kulnu siekiame sėdmenų, suimame pėdą rankomis ir prispaudę prie sėdmenų palaikome ~ 5 sek.;
- Suglaudžiame kelius, rankas uždedame ant kelių ir sukame kelius į vieną pusę 5 ratus. Kartojame ir į kitą pusę;
- Pilni pritūpimai sulenkus kelius ir nepakeliant pėdų nuo grindų.

Dubens dugno stiprinimo pratimai be kamuolio (20 min.)

1. **Pradinė padėtis:** gulint ant nugaros, kojos sulenktos per kelius.

Pratimo atlikimas: kelti dubenį, įtempiant pilvo, dubens dugno raumenis bei sėdmenis. Laikyti įtempus iki 8 sek., kartoti 5 kartus.



2. **Pradinė padėtis:** gulint ant nugaros, kojos sulenktos per kelius. Rankos nuleistos prie šonų.

Pratimo atlikimas: įtempus pilvo, dubens dugno raumenis bei pakėlus dubenį, tiesti koją per kelio sąnarį ir grįžti į pradinę padėtį. Laikyti įtempus iki 5 sek., kartoti 5 kartus.



3. **Pradinė padėtis:** gulint ant nugaros, kojos sulenktos per kelius.

Pratimo atlikimas: įtempus pilvo, dubens dugno raumenis, kelti pėdas į viršų ir nuleisti; kulnai prispausti prie žemės. Laikyti įtempus iki 7 sek., kartoti 5 kartus.



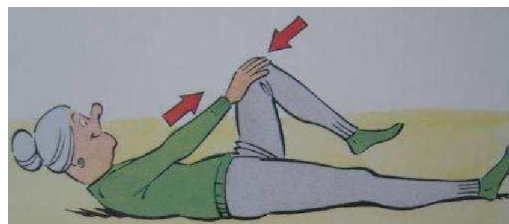
4. **Pradinė padėtis:** gulint ant nugaros, kojos ištiestos.

Pratimo atlikimas: įtempus dubens dugno raumenis, lenkti koją per klubo sąnarį; tos pačios pusės ištiestą ranką remti į kelį, kad būtų jaučiamas pasipriešinimas. Laikyti įtempus iki 5 sek., kartoti po 5 kartus kiekvienai kojai.



5. **Pradinė padėtis:** gulint ant nugaros, kojos ištiestos.

Pratimo atlikimas: įtempus dubens dugno raumenis, lenkti koją per klubo sąnarį, priešingos pusės ištiestą ranką remti į kelį, kad būtų jaučiamas pasipriešinimas. Laikyti įtempus iki 5 sek., atlikti po 5 kartus abejomis kojomis.



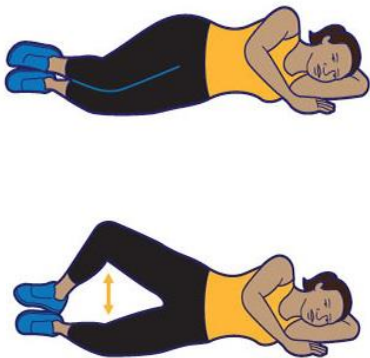
6. **Pradinė padėtis:** gulint ant šono, kojos nuleistos. Viena ranka prilaikome galvą, kita stabilizuoja save.

Pratimo atlikimas: kelti viršutinę koją iki 60° kampo, palaikome ir nuleidžiame. Laikyti įtempus iki 5 sek., kartoti po 4 kartus abejomis kojomis.



7. **Pradinė padėtis:** gulint ant šono, kojos nuleistos, šiek tiek sulenktos per kelius. Viena ranka prilaikome galvą, kita stabilizuoja save.

Pratimo atlikimas: kelti viršutinę sulenktą koją, nepakeliant pėdos. Pratimą kartoti 5 kartus, po 3 serijas.



8. **Pradinė padėtis:** gulint ant nugaros, rankos nuleistos prie šonų. Kojos sulenktos ir suglaustos pakeltos prieš save.

Pratimo atlikimas: pražerkti kojas, šiek tiek tolinti vieną nuo kitos ir vėl suglausti. Laikyti įtempus iki 5 sek., kartoti po 5 kartus.



9. **Pradinė padėtis:** gulint ant nugaros, rankos sulenktos prie galvos, viena koja ištiesta, kita – sulenкта.

Pratimo atlikimas: su priešinga alkūne siekiame priešingą sulenktą koją, kai tuo tarpu kita koja ištiesta. Pratimą atliekame 5 kartus, po 3 serijas.



10. **Pradinė padėtis:** gulint ant nugaros, rankos prie šono, kojos sulenktos 90° kampu.

Pratimo atlikimas: sulenktos kojos šiek tiek pakeltos nuo kilimėlio. Ištiestomis rankomis lėtai lenktis ir siekti pėdų. Atlikus pratimą, lėtai nuleisti kojas ir padėti galvą. Pratimą kartoti 5 kartus po 3 serijas.



11. **Pradinė padėtis:** gulint ant nugaros, rankos nuleistos prie šono. Kojos sulenktos 90° kampu.

Pratimo atlikimas: stabilizuoti dubenį, suglaustas kojas lenkti į vieną pusę, vėliau į kitą. Pratimą kartoti 3 kartus į abi puses.



12. **Pradinė padėtis:** gulint ant nugaros, rankos ištiestos virš galvos, kojos nuleistos ant grindų.

Pratimo atlikimas: tuo pačiu metu kelti ištiestas rankas, fiksuoti ties ausimis ir kelti ištiestas kojas iki 60° kampo. Pratimą užlaikyti 5 sek., po 3 serijas.



13. **Pradinė padėtis:** gulint ant nugaros, rankos atitrauktos 90° kampu, kojos ištiestos ant grindų.

Pratimo atlikimas: lėtai kelti po vieną ištiestą koją iki tiek, kol ji nepradedą lenktis. Ir taip pratimą

atlikti pakeičiant kojas po 6 kartus, 3 serijas.



14. **Pradinė padėtis:** keturpėsčia.

Pratimo atlikimas: kelti priešingą ranką ir priešingą koją. Pratimą užlaikyti 5 sek., kartoti 5 kartus.



15. **Pradinė padėtis:** keturpėsčia.

Pratimo atlikimas: įtempti dubens, pilvo ir sėdmens raumenis, lėtai išgaubti nugarą lyg „katės“ pozoje ir vėl grįžti į normalią padėtį. Pratimą užlaikyti 4 sek., po 3 serijas.



16. **Pradinė padėtis:** sėdint ant kulnų. Rankos ant liemens.

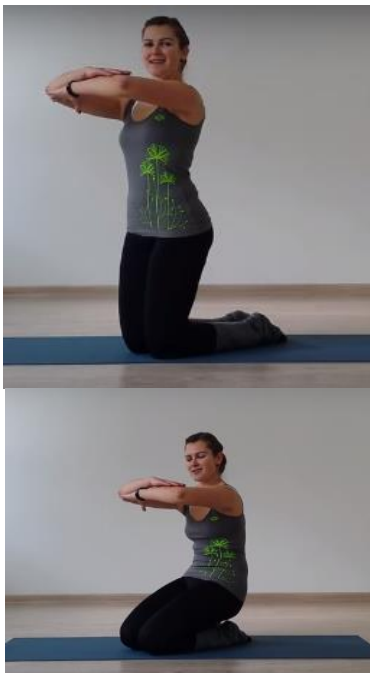
Pratimo atlikimas: šiek tiek nežymiai pakeliamas dubuo ir sukamas į vieną šoną ir į kitą. Nugara stabilizuojama, kad nesisuktų dubens sukimosi

kryptimi. Taip pratimas atliekamas 7 sek., po 3 serijas.



17. Pradinė padėtis: klūpomis ant kelių, rankos laikomos viena ant kitos priešais save

Pratimo atlikimas: sėdamasi ant klunų, užriečiame dubenį į viršų ir keliamės aukštyn. Pratimas atliekamas 10 kartų po 2 serijas.



18. Pradinė padėtis: stovint. Rankos prie šonų.

Pratimo atlikimas: lėtai lenktis žemyn, nugara tiesi, kojos sulenktos per kelius 110° kampą, rankos ištiestos į priekį. Grįžtame į pradinę padėtį. Pratimą užlaikome 6 sek., kartojame 4 kartus.



19. Pratimo atlikimas: atsistokite šalia kokio nors daikto, kurį patogiai paimtumėte rankomis. Kojos pastatytos plačiai, tūpkite taip, kad keliai būtų plačiai, nugarą laikykite tiesią, patogiai suimkite daiktą ir kelkite laikydami jį kuo arčiau kūno, įtempiant pilvo, dubens dugno raumenis. Laikyti įtempus 5-10 sek. Pratimą kartoti 2 kartus.



20. Pradinė padėtis: sėdint, rankos atremtos į kėdę.

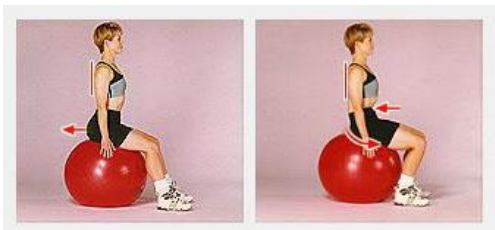
Pratimo atlikimas: kelti dubenį, įtempiant pilvo bei dubens dugno raumenis, ir grįžti į pradinę padėtį. Laikyti įtempus 5–10 sek., kartoti 3 kartus.



Dubens dugno stiprinimo pratimai naudojant kamuolį (20 min.)

1. Pradinė padėtis: sėdime ant kamuolio, kojos sulenktos 90° kampu, nugara tiesi, stabilizuojame dubenį. Rankos ant liemens.

Pratimo atlikimas: lėtai atliekame dubens judesius atgal (įkvėpiame) ir pirmyn (iškvėpiame). Kojos lieka savo vietoje, judiname tik dubenį. Pratimą atliekame po 5 kartus, pirmyn ir atgal.



2. Pradinė padėtis: sėdime ant kamuolio, kojos sulenktos 90° kampu, nugara stabilizuojama. Rankos ant liemens.

Pratimo atlikimas: lėtai atliekame dubens judesius į kairę (įkvėpiame) ir į dešinę (iškvėpiame). Pratimą atliekame po 5 kartus į abi puses.



3. Pradinė padėtis: sėdimė ant kamuolio, kojos 90° kampu, nugara tiesi, rankos ant liemens.

Pratimo atlikimas: atliekame mažus dubens judesius ratu, stabilizuojama nugara. Pratimą atliekame į abi puses, po 5 ratus.



4. Pradinė padėtis: sėdime ant kamuolio, kojos sulenktos 90° kampu, rankos ant liemens, nugara tiesi.

Pratimo atlikimas: lėtai stengiamės ištiesiti sulenktas kojas nepakeičiant pėdų padėties. Taip gaunasi važinėjimas sėdmenimis per kamuolį. Kai kojos ištiesiamos, dubuo šiek tiek pakyla. Pratimą atliekame 5 kartus.

5. Pradinė padėtis: iš sėdimos padėties einame kojomis pirmyn, kol kamuolys atsiduria po mentėmis. Kojos sulenktos 90° kampu, nugara stabilizuojama.

Pratimo atlikimas: rankos ištiesiamos į šalis, dubuo nuleidžiamas ir vėl pakeliamas į pradinę padėtį. Ir taip pratimą kartojame 5 kartus.



6. Pradinė padėtis: kamuolys vis dar po mentėmis, kojos sulenktos 90° kampu, rankos ant liemens.

Pratimo atlikimas: lėtai keliamo sulenktą koją, ištiesiame, vėl sulenkiame ir padedame ant grindų. Tą patį atliekame ir su kita koja po 5 kartus.

7. **Pradinė padėtis:** kamuolys ties nugarą, kojos sulenktos 90° kampu, rankos sulenktos per alkūnes ties galva.

Pratimo atlikimas: darome nedidelius atsilenkimus, rankomis galvos nelaikome. Taip pat galime daryti atsilenkimus ir į šonus. Darome po 5 atsilenkimus.



8. **Pradinė padėtis:** kamuolys ties liemeniu, kojos sulenktos 90° kampu, rankos sulenktos prie galvos.

Pratimo atlikimas: viena ranka prilaikom kamuolį, kitą laikome sulenktą prie galvos. Sulenkta ranka (alkūne) siekiame priešingos pakeltos sulenktos kojos. Taip pratimą kartojame 4 kartus, vėliau pakeičiame ranką ir koją.



9. **Pradinė padėtis:** kojos užkeltos ant kamuolio ties čiurnomis, rankos padėtos prie savęs ant grindų.

Pratimo atlikimas: keliame dubenį, laikome kūną vienoje plokštumoje ir nuleidžiame. Pratimą kartojame 3 kartus.



10. **Pradinė padėtis:** kojos ant kamuolio ties čiurnomis, rankos padėtos prie savęs ant grindų.

Pratimo atlikimas: keliame dubenį, sulenkiamo abi kojas per kelius, užlaikome ir lėtai nuleidžiame. Kartojame 3 kartus.



11. **Pradinė padėtis:** kojos ant kamuolio ties čiurnomis, rankos padėtos prie savęs ant grindų.

Pratimo atlikimas: keliame dubenį, sulenkiamo abi kojas per kelius. Vieną sulenktą koją pakeliame nuo kamuolio, ištiesiame, sulenkiamo ir vėl padedame ant kamuolio. Tada ištiesiame abi kojas ir lėtai nuleidžiame dubenį. Tą patį kartoti ir su kita koja, po 2 kartus.

12. **Pradinė padėtis:** gulime ant nugaros, kojos ištiestos, rankos laikomos prie šonų.

Pratimo atlikimas: čiurnomis apimame kamuolį ties jo ašies viduriu, ištiestomis kojomis šiek tiek pakeliame kamuolį, sulenkiamo kojas per kelius ir vėl ištiesiame. Kartojame 5 kartus.



13. **Pradinė padėtis:** gulime ant nugaros, kojos ištiestos, rankos laikomos prie šonų.

Pratimo atlikimas: čiurnomis paimame kamuolį ties jo ašies viduriu, tiesiomis kojomis keliame kamuolį, jį paimame rankomis ir padedame už galvos. Vėliau kamuolį paimame kojomis ir padedame

ant grindų. Kartojame 5 kartus po 2 serijas.



14. Pradinė padėtis: kojos ties čiurnomis užkeltos ant kamuolio, rankos laikomos prie savęs ant grindų.

Pratimo atlikimas: pakeliamas dubuo, pakeliame vieną tiesią koją nuo kamuolio 80° kampu, o kitą esančią ant kamuolio lenkiame per kelį ir vėl ištiesiame. Pratimą kartojame 4 kartus po 2 serijas.



15. Pradinė padėtis: gulime ant nugaros, rankos atitrauktos į šalis. Kojos ištiesios ties kamuoliu.

Pratimo atlikimas: apimame kamuolį čiurnomis ties jo ašies viduriu ir keliame ištiesias kojas 90° kampu. Tada iškvėpdami leidžiame kojas dešinėn, įkvėpdami grįžtame aukštyn ir iškvėpdami leidžiame kojas kairėn. Pratimą kartojame 5 kartus po 3 serijas.



16. Pradinė padėtis: gulime ant nugaros, rankos laikomos prie savęs, ant grindų. Kojos ištiesios ties kamuoliu.

Pratimo atlikimas: apimame kamuolį čiurnomis, ir keliame jį kojomis virš galvos, grįžtame į pradinę padėtį. Kartojame 3 kartus.



17. Pradinė padėtis: klūpime prieš kamuolį, rankos padėtos ant kamuolio.

Pratimo atlikimas: guliamės ant kamuolio ir rankomis einame į priekį kol kamuolys atsiduria ties pilvu. Viena ranka ir jai priešinga koja remiamės į grindis ir tuo pačiu tiesiame kitą ranką ir jai priešingą koją. Kartojame 5 kartus.



18. Pradinė padėtis: klūpime prieš kamuolį, rankos padėtos ant kamuolio, nugara tiesi.

Pratimo atlikimas: ištiesiame kojas per kelius, išlaikome kūną vienoje plokštumoje ir nuleidžiame kojas. Kartojame 3 kartus.



19. Pradinė padėtis: klūpime prieš kamuolį. Rankos padėtos ant kamuolio.

Pratimo atlikimas: gulame ant kamuolio ir rankomis einame pirmyn tol, kol kamuolys atsiduria po čiurnomis. Keliame sėdmenis aukštyn ir nuleidžiame. Pratimą kartojame 4 kartus po 2 serijas.



20. Pradinė padėtis: klūpime prieš kamuolį. Rankos padėtos ant kamuolio, nugarą tiesi.

Pratimo atlikimas: gulame ant kamuolio ir rankomis einame pirmyn tol, kol kamuolys atsiduria ties čiurnomis. Lenkiame kojas per kelius prie savęs ir tiesiame. Kartojame 3 kartus.



21. Pradinė padėtis: sėdime ant šono, rankomis laikome kamuolį.

Pratimo atlikimas: viršutine kūno dalimi atsirėmus į kamuolį, ištiestomis kojomis pakeliame dubenį. Nugarą išlaikome tiesią. Keliame viršutinę koją ir nuleidžiame. Taip pratimą atliekame 3 kartus po 3 serijas.



22. Pradinė padėtis: gulime ant šono, kojos ištiestos vienoje plokštumoje. Viena ranka prilaikome galvą, kita stabilizuojame save.

Pratimo atlikimas: čiurnomis apimame kamuolį ties jo vidurio ašimi ir pakeliame aukštyn (apie 10cm nuo žemės). Palaikome iki 5 sek. ir nuleidžiame. Pratimą kartojame 3 kartus. Galime pratimą pasunkinti. Pakeliame kamuolį ir spaudžiame jį abejomis kojomis iki 5 sek., tada nuleidžiame kojas.



23. Pradinė padėtis: gulime ant nugaros. Rankos laikomos prie savęs ant grindų.

Pratimo atlikimas: čiurnomis apimame kamuolį ties jo vidurio ašimi ir keldami kojas aukštyn – žemyn, sukate kamuolį į vieną pusę ir į kitą. Pratimą atliekate 5 sek., po 3 serijas.



Atsipalaidavimo pratimai (10 min.)

- Pirmiausia užmerkę akis ir rodydami įvairias grimasas įtempkite veido raumenis (suraukite kaktą, nosį, tvirtai sukąskite dantis);
- Įtempkite kaklo raumenis - pasukite galvą į šoną. Vėliau pakartokite šį pratimą, pasukdami galvą į kitą pusę. Kaklo raumenis taip pat galite įtempti palenkdami galvą link krūtinės ir atlošdami galvą atgal;
- Įtempkite pečius (pvz., atlošdami pečius atgal taip, tarsi norėtumėte suliesti mentis);
- Pakelkite pečius link ausų (gūžtelėkite);
- Įtempkite rankas. Tai galite padaryti laikydami rankas priešais save, delnus nuleidę žemyn ir plačiai išskėtę pirštus. Kitas pratimas rankų raumenų įtempimui – laikykite rankas priešais save, delnais į viršų. Sugniaužkite kumščius ir nukreipkite juos link savęs (atlikdami šį pratimą plaštakas laikykite horizontaliai, o kumščius – tvirtai sugniaužtus). Toliau įtempkite bicepsus – laikykite rankas priešais save, delnais į viršų ir įtempkite, palikdami rankos pirštus atpalaiduotus;
- Rankas galite įtempti ir laikydami jas šonuose, sugniaužę kumščius;
- Įtempkite nugaros raumenis – pakelkite vieną ranką aukštyn ir siekdami lubų taip pat pakelkite priešingą jai 90° kampu sulenktą koją;
- Krūtinės raumenis įtempkite įkvėpdami daug oro į plaučius ir leisdami krūtinei pakilti ir lėtai išpūskite;
- Įtempkite sėdmenis, šlaunis ir blauzdas. Galite tai padaryti sėdėdami ant kilimėlio ištiestomis kojomis ir užriesdami pėdas link savęs.